Arrêt du tabagisme = problèmes de poids?

Fumer permet d'éviter de manger ou de grignoter entre les repas. Le tabagisme réduit aussi la prise de calories et augmente la consommation d'énergie. C'est pourquoi, dans quelque 80 pour cent des cas, l'arrêt du tabac entraîne une prise de poids, surtout pendant les trois premiers mois. Après douze mois, un ancien fumeur a pris entre quatre et cinq kilos en moyenne. 16 pour cent perdent du poids, 13 pour cent prennent plus de dix kilos.

S'occuper la bouche avec autre chose que la cigarette

Achetez un dentifrice très bon et très fort et brossez-vous les dents même en dehors des repas quand l'envie de fumer vous taraude.

- Prévoyez une réserve de légumes à consommer crus: tomates, concombres, chou-fleur, fenouil, carottes, céleri en branche, choux à choix de Bruxelles.
- Coupez-les en dés et grignotez-les dans les situations à risque, par exemple devant l'ordinateur.
- Dressez une belle coupe de fruits: vous pouvez en manger régulièrement, entre deux et trois portions par jour.
- Mâchez du chewing-gum sans sucre.
- Sucez des bonbons sans sucre.

Retrouver le goût

Quand on arrête de fumer, on s'aperçoit au bout d'un moment que la nourriture a plus de goût, qu'on sent davantage les épices, que les odeurs sont plus alléchantes. Ces sensations retrouvées risquent de vous conduire à manger davantage.
En optant pour une alimentation équilibrée, il est possible de maintenir son poids dans certaines limites, notamment en mangeant de trois à cinq portions de fruits et de légumes par jour (cf. ci-dessus) et en évitant le sucre et les graisses saturées.
De même, l'activité physique est utile: pendant une année au moins, il faut pratiquer tous les jours 30 minutes au moins d'exercice (marche rapide, vélo, gym). Pour perdre du poids, il faut augmenter sa dose d'activité physique en ajoutant course à pied, natation, ski de fond ou fitness.

FEUILLE DE CONTRÔLE

Cigarette	Heure	Lieu ou activité	Pers. présentes	Humeur ou raison	Alternative à la cigarette
N° 1	7.15	voiture (→ travail)	seul	départ de la maison → travail	aucune
N° 2	9.30	pause café	3 collègues	bonne ambiance	étudier la carte des menus
N° 3	9.40	pause	idem	juste une dernière...	interrompre la pause
N° 4	12.40	cantine	apprentie	déconnecter	renoncer pour donner l'[illegible]
N° 5	13.20	dehors dans la cour	[illegible]	[illegible]	[illegible]

Quelques trucs

Quelques conseils avant d'arrêter:

- Commencez à réduire votre consommation de cigarettes en éliminant déjà quelques cigarettes «inutiles» avant de cesser complètement de fumer.
- Essayez de repousser chaque jour le moment de la première cigarette.
- Si vous avez tendance à fumer sans vous en rendre compte, cachez briquets et allumettes de manière à devoir chercher du feu pour allumer une cigarette. Vous prendrez ainsi conscience de votre consommation.
- N'achetez un nouveau paquet qu'après avoir fini l'ancien. Ne gardez aucune réserve.
- Changez de marque à chaque paquet. Les nouvelles vous plairont moins.
- Forcez-vous à attendre trois minutes avant d'allumer la cigarette dont vous avez envie. Dès que vous y arrivez, doublez ce temps d'attente..
- Arrêtez si possible en même temps qu'un proche ou demandez à une ex-fumeuse ou un ex-fumeur de vous aider activement à arrêter.

Après avoir arrêté:

- Essayez de vous distraire de toutes les façons possibles pendant les premiers jours sans cigarette.
- Occupez vos pensées et vos mains avec un stylo, un jeu, etc. ou en appelant un ami…

Saviez-vous, que...

- ...20 minutes déjà après la dernière cigarette la pression sanguine augmentée par la nicotine s'abaisse?
- ...20 minutes déjà après la dernière cigarette la fréquence du rythme cardiaque redevient celle d'un non-fumeur?
- ...12 heures déjà après la dernière cigarette le monoxyde de carbone s'abaisse à un taux normal dans les voies sanguines pour faire place à l'oxygène?
- ...quelques jours déjà après l'arrêt du tabac les sens (goût et odorat) s'affinent?
- ...trois mois déjà après l'arrêt du tabac la circulation sanguine s'améliore et la capacité pulmonaire augmente?
- ...neuf mois déjà après l'arrêt du tabac on peut s'attendre à ce que la toux du fumeur disparaisse?
- ...une année déjà après l'arrêt du tabac le risque de maladies cardiovasculaires diminue de moitié?
- ...cinq ans après l'arrêt du tabac le risque de cancer lié au tabac diminue de moitié concernant la bouche, le pharynx, l'œsophage et la vessie, et le risque d'AVC et de cancer du col de l'utérus redevient normal?
- ...dix ans après l'arrêt du tabac le risque de décéder d'un cancer des poumons diminue de moitié et le risque de cancer du larynx et du pancréas recule?
- ...quinze ans après l'arrêt du tabac le risque de maladies cardiovasculaires est le même que pour ceux qui n'ont jamais fumé de leur vie?

Source: American Cancer Society



Association suisse pour la prévention du tabagisme
Haslerstrasse 30 3008 Berne

Pour d'autres informations et brochures:
Téléphone 031 599 10 20 Fax 031 599 10 35
info@at-schweiz.ch www.at-suisse.ch

Présenté par:

Texte: Christine Gafner Traduction: Valérie Vittoz, Lausanne Conception: Hanspeter Hauser Impression: Atze SA

Arrêter de fumer? De nombreuses voies s'offrent à vous



Certains médicaments peuvent faciliter l'arrêt du tabac

Avec le tabac, vous avez développé deux sortes de dépendances: celle, physique, de la nicotine et l'autre, psychique, de l'habitude. Que cela ne vous effraie pas! Les préparations à la nicotine sont là pour vous aider à arrêter de fumer en deux temps.

La méthode est la suivante

Alors que vous consacrez dans un premier temps toute votre attention à vous débarrasser de vos habitudes tabagiques, votre corps continue d'absorber de la nicotine, pendant environ deux mois. Il va de soi que vous ne pouvez utiliser cette méthode que si votre cœur et votre système circulatoire le permettent. Votre médecin et le personnel spécialisé de votre pharmacie vous renseigneront volontiers.

Médicaments à la nicotine

Vous choisissez votre substitut nicotinique selon vos habitudes tabagiques. Si vous fumez votre quantité de cigarettes réparties régulièrement pendant la journée, le dispositif transdermique à la nicotine est la meilleure solution.
Si votre tabagisme se divise en «temps forts» et «temps faibles», la gomme à mâcher ou les microcomprimés à action rapide sont plus adéquats. Une autre possibilité est l'inhalateur, qui a la forme d'une cigarette. Il constitue un produit de remplacement bienvenu du mouvement du fumeur et du geste d'inhaler. Les conseils du médecin et le mode d'emploi expliqué par le pharmacien doivent être suivis à la lettre.

Autres médicaments

Pour, comme avec les substituts nicotiniques, doubler ses chances de succès en cas d'arrêt du tabagisme, il est aussi possible de prendre un médicament antidépresseur contenant une substance active nommée bupropion. Aux Etats-Unis, il a été constaté que les personnes qui prenaient cette substance fumaient moins. Ce médicament pouvant avoir des effets secondaires, il n'est délivré que sur ordonnance.
Un autre médicament est utilisé depuis quelques années comme soutien à l'arrêt du tabagisme. Il est à base d'une autre substance active, la varénicline, dont l'effet est identique à celui de la nicotine. C'est pourquoi ce médicament doit aussi être prescrit par un médecin.

Offres de désaccoutumance

La structure d'accueil la plus simple d'accès est la ligne stop-tabac **0848 000 181**. Son numéro figure sur les paquets de cigarettes. Vous pouvez ainsi vous faire conseiller par téléphone par du personnel spécialisé, dûment formé, du lundi au vendredi, de 11 à 19 heures. Il vous en coûtera 8 centimes la minute sur le réseau fixe. Vous trouverez aussi un soutien auprès de nombreux cabinets médicaux et dentaires, ainsi que dans des pharmacies pour vous aider dans votre intention d'arrêter de fumer. Parmi les professionnels de la santé, nombreux sont en effet ceux qui connaissent non seulement les médicaments utiles en cas d'arrêt du tabagisme, mais aussi des conseils et des trucs pour changer de comportement. Les centres cantonaux de prévention du tabagisme vous proposent aussi leur aide et des cours de désaccoutumance. Mais aucun soutien par un professionnel de la santé, aussi optimal soit-il, ni l'aide de médicaments adaptés, ne peuvent remplacer votre propre volonté de changer vos habitudes quotidiennes. Il importe ainsi:


Ligne stop-tabac

- de connaître les deux types de dépendance: nicotinique et comportementale, et la manière de les dépasser;
- de bien se préparer aux différentes occasions de fumer, pour, une fois qu'on aura arrêté, savoir que faire d'autre, de mieux, de plus intéressant, de meilleur pour la santé dans ces moments-là;
- de s'informer sur les médicaments permettant d'atténuer les symptômes de la désaccoutumance à la nicotine;
- de s'assurer un environnement favorable dès le jour où l'on arrête de fumer, afin d'être soutenu et motivé dans les moments difficiles;
- bien connaître les risques de rechute et la manière de les maîtriser;
- les deux premiers paragraphes vous indiquent où obtenir de l'aide dans ces différentes étapes. Il est fort possible qu'il vous suffise de recevoir une fois des conseils spécialisés pour y arriver sans autre mesure!

Nous vous souhaitons un bon départ dans une vie sans fumée!

Stop-tabac.ch
Le coaching s'appuie sur un programme informatique automatisé. Il double les chances d'arrêter de fumer et aide à prévenir une rechute. Il faut commencer par remplir le questionnaire en ligne. Puis, sur la base de vos réponses, le système vous envoie:

- un bilan de votre situation personnelle avant l'arrêt,
- un mode d'emploi détaillant votre chemin vers une vie sans tabac,
- une page internet personnelle, interactive, avec conseils, graphiques et images («ma page»),
- un accompagnement par courrier électronique pendant le sevrage tabagique, accompagnement qui peut durer plusieurs mois. Les courriels se rapportent à votre situation individuelle (selon, notamment, la date de l'arrêt et la dépendance à la nicotine).

Le coach en ligne est gratuit. Pour s'inscrire, il suffit d'aller sur www.stop-tabac.ch sous «coach».

App Stop-tabac.ch
Stop-tabac.ch existe désormais sous forme d'application gratuite pour iPhone.

Stop-tabac.ch: série de six brochures
En principe, on n'arrête pas de fumer «juste comme ça», du jour au lendemain. C'est pourquoi cela vaut la peine de lire tranquillement ces brochures en laissant la décision mûrir en vous:

- Et si j'arrêtais de fumer
- J'envisage d'arrêter de fumer
- C'est décidé, j'arrête de fumer
- Je viens d'arrêter de fumer
- Ex-fumeurs, persévérez
- J'ai recommencé à fumer

Ces brochures sont disponibles gratuitement à l'adresse suivante:

IMSP – CMU
1, rue Michel-Servet, CH-1211 Genève 4, Suisse
Fax 022 379 04 52 ou sur www.stop-tabac.ch

Vous avez la motivation pour arrêter de fumer sans aide? Voici une marche à suivre

Contrôle du comportement tabagique

Comptabilisez très exactement votre consommation de cigarettes durant quinze jours ou plus, sur une feuille de contrôle (voir illustration). Enroulez cette feuille autour de votre paquet de cigarettes, vous l'aurez ainsi toujours sous la main. La première semaine écoulée, éliminez une partie des cigarettes les moins importantes pour les remplacer par une activité que vous aimez. Le chapitre «Quelques trucs...» vous donne des idées à ce sujet.

Analyse de votre comportement de fumeur

Au bout de quinze jours, examinez votre feuille de contrôle avec quelqu'un. Parlez de votre expérience de suppression de cigarettes et de l'activité de remplacement choisie. Au cours de l'entretien, vous verrez qu'il est plus facile à deux de comprendre votre schéma tabagique, de chercher vos points forts et vos points faibles et de préparer la stratégie à adopter.

Renforcez votre motivation

Si vous avez l'impression de manquer de motivation pour arrêter de fumer, essayez de procéder comme suit: pliez une feuille en deux à l'horizontale. Dans la colonne de gauche, écrivez tout ce qui vous plaît dans le tabagisme et dans celle de droite tout ce qui vous déplaît. Reprenez cette feuille tous les jours pour y écrire vos pensées, ainsi que tous les avantages d'une vie sans tabac. La liste de droite va peu à peu s'étoffer et vous trouverez de moins en moins d'avantages au tabagisme. N'utilisez pas de formules générales, du style: «fumer n'a aucun sens». Même si c'est vrai, cette affirmation ne peut guère vous aider sur le plan de la motivation.

Comment vous préparer

Fixez le jour de votre arrêt et préparez ce moment. Vous devez trouver une occupation à chaque fois que vous avez envie d'une cigarette. Il faut prévoir ces distractions à l'avance. Par exemple, à la place de la première cigarette de la journée, vous pouvez faire des exercices de stretching, ou lire un article de votre journal préféré. Occuper son corps et son esprit est une bonne manière, en général, de remplacer le tabagisme. Plutôt que de fumer pendant que vous êtes au téléphone, vous pouvez dessiner des petits bonshommes. Devant la télévision, vous pouvez mâcher du chewing-gum ou faire des exercices avec les doigts. Au début, vous manquerez d'idées, puis vous développerez votre imagination en désirant vraiment y arriver.

Le jour J est arrivé

Le plan est à maturité. Vous avez, sous la main, les objets ou autres éléments de remplacement qui préviendront l'envie de fumer. Cigarettes et briquets ont disparu. Une personne de votre choix est au courant de votre décision et peut être atteinte à tout moment pour vous soutenir. La veille, vous avez demandé l'indulgence de votre entourage si vous deviez être de mauvaise humeur. Vous voilà paré. Evitez toute possibilité de revenir sur votre décision et tenez bon. Le stress que représente la désaccoutumance du tabac est payant, car le sentiment frustrant de l'abstinence fait bientôt place à celui de la liberté.

Evitez une rechute

Après avoir fumé votre dernière cigarette, tenez-vous-en à votre résolution. Pour toujours! Le plus souvent, la première cigarette qu'on fume après avoir arrêté est synonyme de rechute. Refusez-vous donc toute cigarette, tout particulièrement en présence de fumeurs ou en cas de stress. Si vous rechutez néanmoins, ne désespérez pas, fixez au contraire tout de suite une nouvelle date-butoir, le lendemain déjà si possible. Apprenez à bien respirer pour vous détendre.

Et si vous rechutez malgré tout

Dès à présent, tout cigarette fumée, même une seule, est considérée comme une «rechute». Si c'est votre première tentative pour arrêter de fumer, une rechute n'est pas exclue. La plus grande erreur que vous pourriez faire serait de minimiser cette rechute en vous disant: je recommence juste pour un jour. Nul doute que vous enchaîneriez avec un deuxième, puis un troisième jour… Un nouvel arrêt engendrerait ensuite le même stress que le premier.
Dès que vous vous rendez compte que vous avez fumé une cigarette, jetez-la et mettez toute votre énergie à ne pas en allumer une deuxième. Facile à dire! Direz-vous. C'est vrai, mais c'est plus facile à faire aussi que d'arrêter après la deuxième!